*И.П.Карагозова,*

*учитель АФК (ЛФК)*

*ГКОУ РО Новочеркасской*

*специальной школы-интерната№33*

Влияние осанки на здоровье.

Нарушение осанки приводит к целому ряду серьезных заболеваний и в первую очередь к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. Болезни корешков спинного мозга вызывают ухудшение работы тех органов, которыми они управляют.

Дефекты осанки и заболевание позвоночника - сколиоз, кифоз и кифосколиоз - возникают чаще в период полового созревания, а также во время скачкообразного роста. В эти периоды на осанку особенно сильно влияют сон на мягкой постели и различные дурные привычки, неправильное положение туловища во время сидения, неравномерная нагрузка на позвоночник.

Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов, так как при этом уменьшается жизненная емкость легких. Это, в свою очередь, неблагоприятно отражается на функциях сердечнососудистой и дыхательной систем, приводит к снижению физиологических резервов, затрудняет работу организма в случае увеличения физической нагрузки (например, подъем на 3-5-й этаж). Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, в свою очередь, приводит к нарушению пищеварительных процессов и образованию шлаков в организме, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости, головным болям и т. п. У людей с плоской спиной снижение рессорной функции позвоночника способствует постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда быстрое утомление, частые головные боли. Сниженная устойчивость такого позвоночника к различным деформирующим воздействиям может способствовать возникновению сколиоза. При нарушениях осанки мышцы ослаблены, работоспособность снижена. Это предрасполагает к появлению грыж в области живота и малого таза.

В комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки входят: сон на жесткой постели, желательно не на боку; правильная и точная коррекция обуви, которая: компенсирует дефекты стопы - плоскостопие и косолапость и устраняет укорочение одной из ног (разной длины ноги - широко распространенное явление), что приводит к выравниванию нарушений осанки в области таза (выравнивание уровня подвздошных костей); постоянная двигательная активность, включающая ходьбу, физические упражнения; контроль правильной осанки за столом, равномерной нагрузки на позвоночник при ношении сумок, портфелей и др.

Устранение дефектов осанки должно выполняться не только в комплексе, но и с учетом ее индивидуальных нарушений. Индивидуальный подход требует подбора соответствующих физических упражнений.

Например, при коррекции плоской спины необходимы упражнения на развитие большей подвижности позвоночника при сгибании его вперед и назад (особенно в грудном отделе), на укрепление мышц спины, грудной клетки и плечевого пояса; одновременно надо следить за тем, чтобы не возникло боковое искривление позвоночника, и избегать упражнений, которые могли бы вызвать лордоз. Хорошо подходит упражнение "Змея" из комплекса упражнений Йоги. При плоской спине рекомендуются гимнастические упражнения для мышц туловища, верхних и нижних конечностей с отягощением, висы на гимнастической стенке, упражнения лежа на наклонной плоскости и стоя на четвереньках, дыхательные упражнения Стрельниковой, а также подвижные игры с мячом, лечебное плавание, ходьба.

Исправление круглой спины - это прежде всего уменьшение грудного кифоза. Для этого надо соответствующими упражнениями сократить (укоротить) и развить мышцы спины (асаны "Змея", "Полукузнечик", "Ласточка"), растянуть мышцы живота ("Лук"), привести к норме наклон таза, укрепить плечевой пояс и произвести коррекцию лопаток, добиться расширения грудной клетки и укрепления всей мускулатуры. При лордозе необходимо дополнить комплекс упражнениями, уменьшающими лордоз и наклон таза, то есть упражнениями для мышц живота, мышц - разгибателей бедра (приседания с небольшим отягощением). Для исправления кругло-вогнутой спины используются упражнения, способствующие уменьшению грудного кифоза и поясничного и шейного лордоза, уменьшению наклона таза, коррекции отстающих лопаток и выступающих вперед плеч, укреплению мышц живота, а также асаны из йоги "Змея" и "Полукузнечик". Но, первоначальной задачей является применение превентивных и профилактических мер, чтобы не допустить появления нарушений осанки и деформации стоп.